

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
木	[給] さくらごはん / [給] 鮭の西京焼き / [給] フルーツサラダ / [給] コーンポタージュスープ / [3時] 牛乳 / [3時] さつまいも焼きドーナツ / [10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / とうもろこし油 / 三温糖 / とうもろこし缶詰(クリーム) / さつまいも / ★プレミックス粉(ホットケーキ用) / ショートニング / メーブルシロップ	たら(でんぶ) / たいせいやうさけ・養殖・生 / ★牛乳	りんご / 温州蜜柑缶詰(果肉) / きゅうり / キャベツ / にんじん / 玉葱	エネルギー	470 kcal
金	[給] キンパ風まぜごはん / [給] ツナときゅうりのサラダ / [給] 白菜と肉団子のスープ / [給] 果物(みかん) / [3時] 牛乳 / [3時] 大きなクッキー / [10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / ★おおむぎ(押麦) / ★ごま油 / 上白糖 / ★ごま(いり) / かたくり粉 / ★プレミックス粉(ホットケーキ用) / ショートニング / 三温糖	豚ロース(赤肉) / ★凍り豆腐 / 焼きのり / まぐろ缶詰(油漬フル味) / わかめ(乾燥、水戻し) / 鶏若鶏肉ひき肉 / ★牛乳 / ★おから(新製法) / ★ヨーグルト(全)	★さやいんげん / ダイコン(いぶりがっこ) / にんじん / 玉葱 / きゅうり / はくさい / 温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	537 kcal
土	[給] ドライカレー / [給] トマトコーンサラダ / [給] 味噌汁(じゃがいも) / [給] 果物(みかん) / [3時] 牛乳 / [3時] マシュマロ豆乳もち / [10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / 調合油 / じゃがいも / マシュマロ	豚ひき肉 / わかめ / かつお加工品(かつお節) / ★牛乳 / ★豆乳 / ★きな粉(大豆)	にんじん / 玉葱 / トマト / 西洋かぼちゃ / 青ピーマン / 生しいたけ(菌床栽培、生) / ごぼう / りんご / 干しぶどう / きゅうり / レタス / ねぎ / 温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	501 kcal
月	[給] むぎご飯 / [給] 魚の竜田揚げ / [給] コールスローサラダ / [給] なめこ味噌汁 / [3時] 牛乳 / [3時] 磯風ポテト / [10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / ★大麦(七分つき押麦) / かたくり粉 / 大豆油 / サフラワー油 / じゃがいも / 調合油	まさば / ★絹ごし豆腐 / かつお加工品(かつお節) / ★牛乳 / しらす干し(半乾燥品) / あおのり	しょうが / キャベツ / きゅうり / にんじん / レタス / かぶ / なめこ / ねぎ	エネルギー	515 kcal
火	[給] ロールパン / [給] 魚のトマトチーズ焼き / [給] コーンサラダ / [給] 人参玉葱わかめの味噌汁 / [3時] 牛乳 / [3時] 手作りかりんとう / [10] 10時の牛乳	★ロールパン / とうもろこし缶詰(ホム) / ★薄力粉 / 上白糖 / とうもろこし油 / ★ごま(いり)	まだら / ★豆乳 / わかめ(乾燥、水戻し) / かつお加工品(削り節) / ★牛乳 / ★凍り豆腐	玉葱 / キャベツ / にんじん / きゅうり / レタス	エネルギー	477 kcal
水	[給] ご飯 / [給] 豚肉のから揚げ / [給] スティックきゅうり / [給] 豚汁 / [3時] 牛乳 / [3時] 果物(みかん) / [3時] 煮干しゴマテップ / [10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / かたくり粉 / とうもろこし油 / さといも / こんにやく(精粉) / ★ごま(いり) / 上白糖	豚肩(脂肪なし) / 豚ばら(脂身付) / ★絹ごし豆腐 / ★牛乳 / かつおちいわし(煮干し)	にんにく(りん茎) / きゅうり / だいこん / にんじん / 玉葱 / 干し椎茸 / ねぎ / ごぼう / 温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	504 kcal
木	[給] ミートスパゲティー / [給] ポテトサラダ / [給] コーンポタージュスープ / [給] 果物(りんご) / [3時] 牛乳 / [3時] ゼリー / [3時] せんべい / [10] 10時の牛乳	★マカロニ・スパゲッティ / とうもろこし油 / 三温糖 / オリーブ油 / じゃがいも / とうもろこし缶詰(クリーム) / オレンジゼリー / 塩せんべい	豚ひき肉 / ★牛乳	玉葱 / にんじん / ごぼう / セロリー / りんご / トマト缶詰(ホール) / にんにく(りん茎) / きゅうり / レタス	エネルギー	469 kcal
金	[給] 八宝あんかけ丼 / [給] わかめサラダ / [給] 大根味噌汁 / [給] 果物(みかん) / [3時] 牛乳 / [3時] ホットケーキ / [10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / かたくり粉 / 上白糖 / とうもろこし油 / ヤングコーン / ★プレミックス粉(ホットケーキ用) / メーブルシロップ	豚ばら(脂身付) / わかめ(乾燥、水戻し) / ★油揚げ / かつお加工品(削り節) / ★牛乳	ごぼう / 玉葱 / テンゲンサイ / はくさい / にんじん / 干し椎茸 / きゅうり / レタス / だいこん / 葉ねぎ / 温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	501 kcal
土	[給] 豚丼 / [給] スティック野菜即席漬 / [給] 根菜汁 / [給] 果物(みかん) / [3時] 牛乳 / [3時] マシュマロおこし / [10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / 三温糖 / さといも / こんにやく(精粉) / マシュマロ / とうもろこし油 / コーンフレーク	豚中型種ロース(脂身付き) / ★絹ごし豆腐 / ★牛乳	玉葱 / きゅうり / にんじん / だいこん / 干し椎茸 / ねぎ / ごぼう / 温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	518 kcal
月	[給] ロールパン / [給] クリスマスチキン / [給] ポテトサラダ / [給] わすれんぼスープ / [3時] 10時の牛乳 / [3時] クリスマスクッキー / [10] 10時の牛乳	★ロールパン / かたくり粉 / とうもろこし油 / じゃがいも / ★ぎょうざの皮 / とうもろこし缶詰(ホム) / ★薄力粉 / 上白糖	鶏若鶏肉手羽(皮付) / わかめ(乾燥、水戻し) / ★牛乳	にんにく(りん茎) / きゅうり / にんじん / 玉葱 / キャベツ / ねぎ / だいこん	エネルギー	508 kcal
火	[給] ご飯 / [給] 鯛大根(富山) / [給] ブロccoli-オカ力和 / [給] 味噌汁(もやし) / [3時] 牛乳 / [3時] パースデーパンケーキ / [10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / 三温糖 / ★プレミックス粉(ホットケーキ用) / 調合油	ぶり / かつお加工品(かつお節) / ★油揚げ / わかめ / ★牛乳 / ★豆乳	だいこん / しょうが / ブロccoli- / にんじん / ★りよく / とうもやし / いちご	エネルギー	483 kcal
水	[給] カレーライス / [給] ツナサラダ / [給] ひみつの味噌汁 / [給] 果物(みかん) / [3時] 牛乳 / [3時] チョコッ糖 / [10] 10時の牛乳	水稲穀粒(精白米) / じゃがいも / とうもろこし油 / サフラワー油 / ★食パン(学校給食用) / ショートニング / 上白糖	豚外モモ(赤肉) / まぐろ缶詰(油漬フル味) / ★木綿豆腐 / カットわかめ / かつお加工品(削り節) / ★牛乳	玉葱 / にんじん / ごぼう / セロリー / りんご / にんにく(りん茎) / キャベツ / きゅうり / レタス / 温州蜜柑缶詰(果肉) / だいこん / 日本かぼちゃ / 温州蜜柑	エネルギー	507 kcal
		月平均栄養価	エネルギー	502 kcal	タンパク質	20.0 g
			脂 質	18.7 g	食塩相当量	1.7 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
木	[給]ご飯/[給]チキンハンバーグ/[給]クリスマスサラダ/[給]パウパトロール味噌汁/[3時]牛乳/[3時]ホワイトポテト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★パン粉(乾燥)★さつまいも★とうもろこし油/粉糖	鶏若鶏肉ひき肉/ウィンナー/鶏成鶏肉モモ(皮付き)★絹ごし豆腐★牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ★さやいんげん/ブロッコリー/トマト/だいこん/日本かぼちゃ/なめこ/えのきたけ	エネルギー	510 kcal
金	[給]しらすご飯/[給]豚しゃぶサラダ/[給]異沢山味噌汁/[給]果物(みかん)★[3時]牛乳/[3時]かがみもちパン/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★強力粉(1等)★とうもろこし油/上白糖★薄力粉(2等)★グラニュー糖	しらす干し(微乾燥品)★かつお加工品(かつお節)★豚肩(脂身付き)★油揚げ★絹ごし豆腐★牛乳	葉ねぎ/キャベツ/きゅうり/にんじん/レタス/はくさい/ほうれんそう/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	479 kcal
土	[給]ドライカレー/[給]トマトコンソメ/[給]味噌汁(じゃがいも)★/[給]果物(みかん)★/[3時]牛乳/[3時]マシュマロ豆乳もち/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★調合油/じゃがいも/マシュマロ	豚ひき肉/わかめ/かつお加工品(かつお節)★牛乳★豆乳★きな粉(大豆)	にんじん/玉葱/トマト/西洋かぼちゃ/青ピーマン/生しいたけ(菌床栽培、生)/ごぼう/りんご/干しぶどう/きゅうり/レタス/ねぎ/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	501 kcal
月	[給]ご飯/[給]松風焼/[給]田舎味噌汁/[給]いちご/[3時]牛乳/[3時]フライドポテト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★パン粉(半生)★ごま(いり)★とうもろこし油/さといも/フライドポテト	鶏若鶏肉ひき肉★絹ごし豆腐/カットわかめ/かつお加工品(削り節)★なごこんぶ(素干し)★牛乳	玉葱/にんじん/ねぎ/こまつな/えのきたけ/いちご	エネルギー	524 kcal
火	[給]納豆丼/[給]さつまいも黒ゴマココロコ/[給]おかず味噌汁/[給]果物(柿)★/[3時]牛乳/[3時]麩のラスク/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★ごま(いり)★とうもろこし油/上白糖/さつまいも/かたくり粉★焼きふ(観世ふ)/ショートニング	豚ひき肉★挽きわり納豆/豚中型種肩ロース(脂身付き)★かつお加工品(かつお節)★なごこんぶ(素干し)★牛乳	にんじん/ねぎ/玉葱/しょうが/かき(甘がき)	エネルギー	512 kcal
水	[給]鯛生姜のごはん/[給]ひじきの中華和え/[給]ココロ味噌汁/[給]果物(みかん)★/[3時]牛乳/[3時]納豆ピザ/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★上白糖★とうもろこし油/とうもろこし缶詰(ホム)★ごま(いり)★ごま油/じゃがいも★ぎょうざの皮	いわし(缶詰、水煮)★まぐろ缶詰(油漬フレーク)★わかめ(乾燥、水戻し)★かつお加工品(削り節)★牛乳★挽きわり納豆★豆乳	しょうが/葉ねぎ★さやえんどう/にんじん/キャベツ★さやいんげん/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	481 kcal
木	[給]ほうとううどん/[給]とりの照焼き/[給]ハスの和え物/[給]果物(みかん)★/[3時]牛乳/[3時]ラッキースクーン/[10]10時の牛乳	★うどん(ゆで)★調合油/さといも★とうもろこし缶詰(ホム)★日本ぐり(甘露煮)★上白糖★ショートニング★薄力粉	豚中型種モモ(脂身付き)★鶏若鶏肉モモ(皮付き)★わかめ(乾燥、水戻し)★かつお加工品(削り節)★牛乳★豆乳	日本かぼちゃ/だいこん/にんじん/玉葱/ごぼう/ねぎ/干し椎茸/れんこん★さやいんげん/温州蜜柑(普通、生)/干しぶどう	エネルギー	517 kcal
金	[給]わかめごはん/[給]五目野菜煮物/[給]きゃべつ味噌汁/[給]果物(みかん)★/[3時]牛乳/[3時]シュガートースト/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★こんにゃく(精粉)★はす(成熟、乾)★食パン(学校給食用)★ショートニング★グラニュー糖	乾燥わかめ(板わかめ)★鶏若鶏肉モモ(皮付き)★わかめ(乾燥、水戻し)★ほそめこんぶ(素干し)★かつお加工品(削り節)★まいわし(丸干し)★牛乳	だいこん/たけのこ(ゆで)★にんじん/干し椎茸/キャベツ/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	496 kcal
土	[給]豚丼/[給]スティック野菜即席漬/[給]根菜汁/[給]果物(みかん)★/[3時]牛乳/[3時]マシュマロおこし/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★三温糖/さといも/こんにゃく(精粉)★マシュマロ★とうもろこし油/コーンフレーク	豚中型種ロース(脂身付き)★絹ごし豆腐★牛乳	玉葱/きゅうり/にんじん/だいこん/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	518 kcal
月	[給]ご飯/[給]かじきの味噌揚げ/[給]うまっコリー/[給]わかめと豆腐の味噌汁/[3時]牛乳/[3時]クラッカーサンド(苺)★/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★三温糖/かたくり粉★調合油/とうもろこし缶詰(ホム)★ごま(いり)★ソーダクラッカー/いちごジャム(高糖度)	めかじき/かつお加工品(かつお節)★木綿豆腐★乾燥わかめ(灰干し、水戻)★牛乳	ブロッコリー/にんじん	エネルギー	505 kcal
火	[給]ご飯/[給]鶏肉とコーンのオーブン焼/[給]白菜味噌汁/[給]果物(みかん)★/[3時]牛乳/[3時]焼きおにぎり/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★三温糖★とうもろこし缶詰(ホム)★ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)★わかめ(乾燥、水戻し)★かつお加工品(かつお節)★牛乳★かつお加工品(削り節)	にんじん/玉葱/にんじく(りん茎)★はくさい/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	502 kcal
水	[給]豚肉と生姜のごはん/[給]かぶとツナ和风サラダ/[給]味噌汁(チンゲンサイ)★/[給]果物(みかん)★/[3時]牛乳/[3時]ラスク/[10]10時の牛乳	水稲穀粒(精白米)★上白糖★とうもろこし油★ごま(いり)★食パン(市販品)★いちごジャム(高糖度)	豚肩ロース(脂身付)★まぐろ缶詰(油漬フレーク)★かつお加工品(かつお節)★わかめ★こんぶ★牛乳	しょうが/葉ねぎ/かぶ/かぶ(葉)★えのきたけ/にんじん/チンゲンサイ/温州蜜柑(普通、生)	エネルギー	510 kcal
		月平均栄養価	エネルギー 502 kcal 脂 質 18.7 g	タンパク質 20.0 g 食塩相当量 1.7 g		

(★印はアレルギー除去対象食品です)